



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

| | | | | | | | | |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 7 | 139285 | GCCC | | | APRib | Clara Pereira Gonçalves | | |
| | Nota | 5.0 | 5.0 | 4.9 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado |

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 1 | 1 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

| | | | | | |
|------|----|----|----|-------------|--|
| Nota | -1 | -1 | -1 | Penalização | |
|------|----|----|----|-------------|--|

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

| | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-------|--------------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 8 | 137969 | GCCC | APRib | Ária Pedrosa Sousa | | | | | |
| | Nota | 4.7 | 4.8 | 4.7 | Penalização | | | Resultado | 4.7 - Reprovado |

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

| | | | | | |
|------|----|---|----|-------------|--|
| Nota | -1 | 0 | -1 | Penalização | |
|------|----|---|----|-------------|--|

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

| | | | | | |
|------|----|----|----|-------------|--|
| Nota | -2 | -2 | -2 | Penalização | |
|------|----|----|----|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

| | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|--|
| 9 | 137977 | GCCC | | | APRib | Eva Caraça Henriques | | | |
| | Nota | 5.1 | 5.3 | 5.2 | Penalização | | Resultado | 5.2 - Aprovado | |

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 1 | 1 | 1 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 1 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 1 | 1 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

| | | | | | |
|------|---|---|---|-------------|--|
| Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|------|---|---|---|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

| | | | | | | | | | |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|--|
| 11 | 139602 | GCCC | | | APRib | Lara Sofia Ferreira | | | |
| | Nota | 5.3 | 5.3 | 5.3 | Penalização | | Resultado | 5.3 - Aprovado | |

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 1 | 1 | 1 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 1 | 1 | 1 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 1 | 1 | 1 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

| | | | | | | | | | |
|----|--------|------|-------|--------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 19 | 137838 | GCCC | APRib | Matilde Alexandra Caroço | | | | | |
| | Nota | 5.0 | 5.0 | 4.9 | Penalização | | | Resultado | 5.0 - Aprovado |

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | -1 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|----|--|--|--|-------------|--|

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do Joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

| | | | | | | | | |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 20 | 102656 | GCCC | | | APRib | Carolina Sofia Carvalho | | |
| | Nota | 4.9 | 5.0 | 5.0 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado |

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

| | | | | | | | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | -1 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do Joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

| | | | | | | | | | |
|----|--------|------|-------|------------------------|-------------|--|-----------|----------------|--|
| 21 | 138338 | GCCC | APRib | Clara Sobral Fernandes | | | | | |
| | Nota | 5.0 | 5.0 | 4.9 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado | |

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

| | | | | | | | |
|--|------|----|---|----|--|-------------|--|
| | Nota | -1 | 0 | -1 | | Penalização | |
|--|------|----|---|----|--|-------------|--|

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 1 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do Joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

| | | | | | | | | |
|---|-------|------|-------|-----------------------|-------------|--|-----------|----------------|
| 3 | 98893 | GCCC | APRib | Alice Ferreira Simões | | | | |
| | Nota | 4.9 | 5.0 | 5.0 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado |

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

| | | | | | | | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | -1 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juiz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

| | | | | | | | | |
|---|--------|------|-------|--------------------------|-------------|--|-----------|----------------|
| 8 | 104649 | GCCC | APRib | Carminho Silvestre Dinis | | | | |
| | Nota | 5.0 | 5.0 | 5.0 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado |

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

| | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | 1 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

| | | | | | | | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|
| | Nota | -1 | 0 | 0 | | Penalização | |
|--|------|----|---|---|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juiz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

| | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|--|
| 4 | 95161 | GCCC | | | APRib | Táisa Castanhas Nunes | | | |
| | Nota | 4.9 | 5.0 | 5.0 | Penalização | | Resultado | 5.0 - Aprovado | |

Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- ****Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

| | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

| | | | | | | |
|--|------|----|---|---|-------------|--|
| | Nota | -1 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|----|---|---|-------------|--|

Transição

–

| | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | Penalização | |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

| | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-------|--------------------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 5 | 102662 | GCCC | APRib | Valentina Vitória Velden | | | | | |
| | Nota | 4.5 | 4.5 | 4.5 | Penalização | | | Resultado | 4.5 - Reprovado |

Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | -2 | -2 | -2 | | | | Penalização | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|

Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- ****Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | -2 | -2 | -2 | | | | Penalização | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|

Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

| | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | -1 | -1 | -1 | | | | Penalização | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|

Transição

-

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

| | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-------|-------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 7 | 97837 | GCCC | APRib | Yeva Kambur | | | | | |
| | Nota | 4.8 | 4.7 | 4.7 | Penalização | | | Resultado | 4.7 - Reprovado |

Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | -2 | -2 | -2 | | | | Penalização | |
|--|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|

Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- ****Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar a entrada e a saída de forma regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião na entrada e saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|----|----|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | -1 | -1 | | | | Penalização | |
|--|------|---|----|----|--|--|--|-------------|--|

Transição

—

| | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| | Nota | 0 | 0 | 0 | | | | Penalização | |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho